

بداية جديدة

أشعر بالراحة بفضل الرحمن

سارة بنت محمد حسن



إن الحمد لله، نحمده تعالى ونستعينه ونستهديه ونستغفره، ونعوذ بالله من شرور أنفسنا ومن سيئات أعمالنا، من يهده الله تعالى فلا مضل له، ومن يضلل فلا هادي له، وأشهد أن لا إله إلا الله وحده لا شريك له، وأشهد أن محمدًا عبده ورسوله ﷺ.

حياكنّ الله في الدرس الخامس من سلسلة محاضرات **[بداية جديدة]**.

النهاردة هنتكلم زي ما وعدناكم على **الوسائل اللي بتخليني أخلي ديني مؤثر إيجابي، أو مؤثر صحي في صحتي النفسية؛** سواء كان عندي مرض نفسي، أو كانت عندي ظروف عارضة، أو أصلًا كنوع من الوقاية، عشان لو قابلني ظرف عارض، أو لو أنا كان عندي استعداد للمرض النفسي، أكون ببني وقاية طيبة تعينني على إني لا أقع، ولا أكون فريسة سهلة للأمراض النفسية...

طبعًا في كم سؤال طرحناهم، وقلنا:

هل الذهاب للطبيب النفسي قلة توكل وإيمان؟

طلب العلاج حُكمه إيه؟

موضوع أن المريض النفسي قليل الإيمان أو المرض النفسي بيقلل إيمانه... يعني: هل المرض النفسي بيقلل إيمان البني آدم ولا لأ؟
وتساءلنا عن علاقة الشيطان بالأمراض النفسية...
بس أنا حاسّة إننا محتاجين نأجّل الكم سؤال دول لآخر الجزء اللي بتكلم فيه دلوقتي.

ودلوقتي نتكلم على قضية: الترقّي السلبي والإيجابي في الدين:
يعني أنا دلوقتي عايزة أقَرّب من ربنا، تمام؟
ازاي أقَرّب بطريقة تزيدني وتكون كويسة أو إيجابية في صحتي النفسية، ولا تكون حاجة سلبية عليَّ؟
لأنه المُشاهَد، أو اللي بنحسه كُلّنا في نفسنا أنه ممكن مثلًا تدخلي دخلة قوية جدًّا، وبعدين فجأة يحصل drop، فتور جامد أوي، أو مثلًا مبتكونيش عارفة تتعاملي مع فترات الفتور... إلى آخر هذا الكلام.

كمان بتيجي مثلًا بعد مدة طويلة تلاقي نفسك، أو حتى أنتِ بتشوفي نماذج حولك؛ مثلًا واحدة كانت بقالها عشريين سنة لابسة النقاب أو كده، فجأة عايزة تقلعه!
واحدة مثلًا بقالها عشرين سنة لابسة خمار أو الحجاب أو كده، فجأة عايزة تقلعه، وعايزة تعمل حاجات غريبة...
عندها إحساس إنها، مكبوتة وإنها عايزة تنطلق وكده!

ليه الكلام ده بيحصل؟
لازم نفهم الأول -زي ما تكلمنا المرة اللي فاتت- إن **الإيمان مؤثر بصورة، أو بأخرى في صحتي النفسية**، فعايزين نتكلم عنها من الجهة دي.
أولًا الترقِّي: يعني الإنسان لما بيقفز قفزات قويّة جدًّا عشان يترقَّ في الدين، قفزات قوية وهو غير مؤهل لها، أو مش

مِسخَّن كويس، أو مش متدرب تدريب كويس، بيحصل بالضبط زي لو أنا بمارس رياضة؛ فجأة مثلًا تقولي لي انزلي العبي كرة، خُدي الماتش نصف ساعة جري رايح جاي من الجون ده للجون ده!
طبيعي مش هصمد معاكِ أساسًا، هأقع في الوسط، تمام؟

قَفْز عالي يلا بسرعة ها... متر ونصف نُطي، يلّا متر ونصف!
يا ستي ازاي هنط أنا متر ونصف؟ يعني أنا لسة حتى مسخّنتش، لسة معملتش تدريبات اللياقة البدنية أساسًا، لازم أعمل تدريبات اللياقة البدنية...

فطبعًا فيه هنا مشكلة بتقابلنا مهمة جدًّا، هنتكلم عليها بس بعد ما نقول الأول شوية حاجات، وشوية قواعد وكده.

أنا دلوقتي لو تعرّضت لظلم مثلًا، فتيجي واحدة تقعد تقول لي: بصي العفو أفضل، ومش عارفة إيه...
أقول لها: يا ستي أنا عايزة آخذ حقي.
تقول لي: لأ، {**وَأَن تَعۡفُوٓاْ أَقۡرَبُ لِلتَّقۡوَىٰۚ**} [سورة البقرة: 237].
أقول لها: يا ستي ماشي، أنا عارفة، بس أنا عايزة آخذ حقي!
يبتدي الحوار يتحول إلى إنها بتلومك أنك عايزة تاخدي حقك!
طيب...
احنا أحيانًا هناك بعض الحقوق النفس بتبقى طيبة بها، وفيه حقوق ببقى لأ، أضنّ بها (لا أستطيع بذلها)، أو أكون محتاجاها ولا أستطيع التنازل عنها.
يعني مثلًا: لو واحدة لها حق في ميراث وهي محتاجة الميراث ده، وأخوها أو حد ظلمها مثلًا بأنه أخذ ميراثها وهي محتاجاه، ومش عندها قدرة مثلًا تشتغل أو تعيش بصورة كريمة وكده، فهي محتاجاه، فأنتِ تيجي تقولي لها العفو أفضل وكذا!

لأ هي مش قادرة دلوقتي تتنازل عن كده، ممكن في وقت تاني، أو في وضع تاني من الظلم أتنازل، أو خلاص ماشي مفيش مشكلة عدت.
هتقولي لي: طب فين جهاد النفس؟
أقول لك: ماشي، جهاد النفس أولًا طبعًا، إحنا هنتكلم فيه كمان شوية، بس دلوقتي احنا بنتكلم هنا على مسألة القفز على المراتب دي، أو أنتِ جاية عايزة تحمليني على مرتبة معينة أنا دلوقتي مش أدّها وفي حاجة حقي عايزة آخذها، خلاص؟
فده كده ظلم، لو أنا وافقتك أو أنّبت نفسي وبدأت عايزة أمشي وراكِ عشان عايزة آخذ إيه: {**إِنَّمَا يُوَفَّى ٱلصَّٰبِرُونَ أَجْرَهُم بِغَيْرِ حِسَابٍ**} [سورة الزمر: 10]، {**وَأَن تَعْفُوٓاْ أَقْرَبُ لِلتَّقْوَىٰۚ**} [سورة البقرة: 237]، وكذا، وكذا، وكذا...
فتقعد بقى تحشد لك الأدلة حتى تنتقلي للعفو، والوضع ده أنت مش قادرة على العفو فيه فعلًا، فتتفتن بعدين البنت في دينها بإنها لم تستطع التحمل!

إنتو عارفين إن سيدنا النبي ﷺ قَبِلَ إن سيدنا أبو بكر يتبرع بكل ماله: "**ماذا تركت لهم؟ تركت لهم الله ورسوله**"، قَبِلَ من سيدنا عمر نصف المال في الصدقات، والكلام على سعد بن أبي وقاص، وهو مَن هو من الصحابة، لكن قال له: "**أأتصدق بثلثي مالي؟ قال: كثير، قال: فالشطر نصف المال؟ قال له: كثير، قال له: فالثلث يا رسول الله؟ قال: الثلث، والثلث كثير؛ إنك إن تذر ورثتك أغنياء خيرٌ من أن تذرهم عالة يتكففون الناس**".

فالناس درجات، ولازم نعترف بحاجة زي كده؛ لا ينفع إنك تجبريني إني أترقّى في مراتب الإيمان بما لا طاقة لي به.

واحدة مثلًا تجي تقول لك: "أنا مثلًا زوجي بيطلب مني طلب معين (النمص مثلًا)، وأنا سألت شيخًا فقال لي إنه يجوز

النمص على المذهب الفلاني، وأنا أخذت بالرخصة دي"؛ فتجي تقول لها: "لأ يا أختي، ولازم تتطلقي، ولا طاعة لمخلوق في معصية الخالق..."!

طبعًا بغض النظر عن إن الكلمتين دول جهل تمامًا، جهل جهل وعدم معرفة بالفقه، بغض النظر...

لكن إنت دلوقتي عايزة تحمليها على الورع، وهي أخذت برأي فقهي سائغ أصلًا، وإنت شايفة إنه لأ، المفروض التورع والاحتياط ومعرفش إيه!

فتجي تتطلق فتلاقي نفسها مثلًا ليس لها عائل، أو أولادها اتشرَّدوا، أو هي ظروفها بقت صعبة جدًّا، أو أي حاجة من الأمور اللي الناس قد لا يتحملونها، والناس درجات.

طيب هي تطلقت دلوقتي إنتِ هتنفعيها؟ مش هتنفعيها، طيب هتعملي لها إيه؟ هتجوزيها جوزك مثلًا؟ "لأ طبعًا، لأ ازاي مينفعش".

تجي مثلًا واحدة في موضوع التعدد ده، زوجها عاوز يتجوز، فتجي تقول له: "لأ، أنا مقدرش"، أو تجي واحدة تشترط إنو زوجها لا يتزوج عليها...

يقعدوا يقولوا لعا: لأ، ويا أختاه ،وإنتِ مش عارفة إيه!

فتيجي الست تستجيب لهذا الخطاب، وتروح مجوزة جوزها! بعد ما تزوج تلاقي نفسها في فتنة رهيبة، وعمَّالة تاخد وتهري في نفسها ووو... لحد ما بقت تصلي مش عارفة تصلي، مش مستمتعة بالصلاة، ممكن تخش في مُود صعب، ممكن تخش في دوامة...

يبقى أنا لازم أعرف قدراتي وأقيِّمها صح، وأمشي بطريقة مضبوطة.

ليه أقفز قفزات عالية مش مستوايَ استجابة لخطاب عاطفي أصلًا؟ كمان ممكن يكون بعض الخطاب جاهل،

وبعضه الناس بتتكلم فيه بجهل؛ بدون علم، وبدون فقه، وبدون دراسة!
مجرد إنها سمعت كلمتين، او أخذت دورة أسبوعين بتتكلم وبتفتي مثلًا، بتتكلم في دين ربنا بغير علم، وهي مصدَّرة نفسها عشان جريئة شوية، بتتكلم وبتاع فتُضِل الناس أو تُوقعهم في عَنَت لا طاقة لهم به.

وبعدين تلاقي بقى اللي انتكس، واللي يقول لك الدين كده يبقى أنا ألحِد، ومش عارفة إيه! وكل الكلام ده.

طيب ممكن مثلًا برضو من مسألة القفز في الترقي ده: إنت مستواكِ تصلي ركعتين قيام، فتجي ناس تقول لك أنا بقى هاخد بعزم وأصلِّي عشرين، أصل أنا لسه سمعت درس عن قيام الليل ومش عارفة إيه...
وهصلِّي بقى 8 ركعات طوال، لأ مش عارفة كام ركعة، عشرين ركعة.
طيب، وبعدين يا أختاه؟
طبعًا قيام الليل لا غبار عليه، عايزين نقيم الليل، تمام؟
لكن هي هتلاقي نفسها مش قادرة تواظب، عندها حالة إحباط شديدة، هي أصلًا مش قادرة، هي ظروفها أساسًا إنها بتصحى من الفجر مع عيالها، أو لو نازلين المدراس، أو عندها عيال صغيَّرين بيصحوا بالليل، أو أو أو... متقدرش تواظب على الكلام ده؛ فيجيلها حالة إحباط شديد جدًّا.

طيب كده صحتك النفسية تتأثر سلبًا؛ إنت بتصلي بس تأثرت بالصلاة سلبًا، ليه؟ لأنك لم تُقَدِّري إمكانياتك الصحيحة وظروفك اللي في البيت، وظروفك البدنية، وظروفك الإيمانية، وكل شيء.

يعني **المفروض الإنسان يترقّى حبة حبة**، وهنحُطّ دلوقتي القواعد ونتكلم فيها.

واحنا ذكرنا برضو موضوع الصدقة بكل المال والكلام ده، وأعطينا مثالًا...

- **أنا دلوقتي لازم أبقى فاهم مقتضى بشريِّتي، وإن احنا مش ملايكة...**

وقصة إن كل واحد في نفسه ملَك (اللي هي: أنا أقدر أعمل وأكسَّر الدنيا نتيجة إن الكلمة الحماسية أو كده بتأثَّر فيِّ وبتخليني عاوز أعمل وأعمل وأعمل، فآجي أعمل فأنقطع): ده غلط.

- **الحاجة الثانية: أنا لازم أفهم الفرق بين الأحكام التكليفية:**

في حرام: حرام! يبقى لازم لا أفعله.
واجب: يبقى لازم أعمله؛ الصلاة واجبة لازم أصلِّي، الصلاة فرض لا ينفع أجي أفرَّط فيها...
الخمر، الخنزير: حرام؛ مفيهاش كلام دي، الزنا حرام... خلاص؟
لكن مثلًا **في مسائل فيها خلاف فقهي**؛ لازم أبقى فاهم الفرق.
في أمور **مكروهة**، مش كل مكروه هقدر أمتنع عنه، بل بالعكس ده بقى الباب اللي هو نترقَّى فيه؛ يعني النهاردة أنا كذا، بكرة هزيد في كذا، بكرة أزوِّد في كذا، وهكذا...
في عندي **مستحبات**: إنتِ مش هتقدري تعملي كل المستحبات، إنتِ بتاخدي حبة في حبة؛ المناسب لكِ ومناسب لظروفِك، اللي ربنا يفتح عليكِ بِه
والنهاردة أهو أخذتِ وداومتِ عليه، بكرة تزودي في كذا، وهكذا.

أنا عندي مُخطط على المدى الطوييييل في إني أزداد وأتقرب إلى الله -عزّ وجلّ-،
لكن أنا لا أقدر إني أصحى الصبح، أنا فجأة عايزة أعمل كووووول حاجة؛ هقرأ في اليوم 10 أجزاء، هصلّي 8 ركعات الضحى، هقيم 20 ركعة بالليل، هعمل... وبعدين؟ مش هتقدري، إنتي مش هتقدري تعمليها أكتر من يوم أو يومين وتقومي واقعة لتحت drop.
فده غلط!

أنا لازم أفهم الفروق بين الأحكام التكليفية؛ عندي يبقى كده الواجب خلاص! خط أحمر لازم هعمله، حجاب يعني فرض، صلاة يعني لازم، مفيهاش كلام.

وأنا بخاطب نفسي بالخطاب ده؛ إنه عندي خطوط حمراء... لمّا هتلاقي إن الواجبات قليلة والمحرمات قليلة: هيبقى سهل جدًّا إن أنتِ تعملي لنفسك الحاجز ده.

وبعدين تبتدي تترقي؛ زي مثلًا لو أنا عندي حتة أرض، بنيت سور حوالين منها اللي هو الحرام، ممنوع مش هنعدّيه.
والواجبات هي الأساسيات بتاعة البيت، أبتدي بقى أحط الطوب حبة في حبة، كل لمّا يجيلي فلوس (اللي هي بقى حالة إيمانية حلوة) أروح مزوّدة أحطّ وأبني وأبني، بعدين أبتدي أحط خطوط الكهربا، أبتدي بعد كده إيه؟ خطوط الميّة، طب وبعدين؟ أحط المحَارة، طيب حلو محَرنا البيت عايزين نجيب الحمامات، عايزين نحط المطابخ، عايزين نبيّضها، وهكذا لحد ما بيتك يكتمل.

فأنتِ ده بينك وبين ربنا خلاص؟ كل واحد ومقدرته؛ في واحد يقدر يبني قصر، في واحد يبني فيلا، ممكن واحد يبني عمارة، ممكن واحد بيت على قده.
خلاص دي بقى كل واحد...

المهم إن في بيت ساترني، في سور مغطِّيني!
لكن أنا لا أستطيع إني مثلًا ميكونش سور، وأي حرامي يدخل مثلًا، ولا الحيوانات المفترسة تدخل في أرضي لأ... **أنا هسوَّرها بالمحرمات، لازم تكون دي عندي خطوط حمراء، تمام؟**
وهحط أساس قوي، اللي هو الواجبات.
وبعدين أبني عليه.
كل واحد وقدراته، وكل واحد ورغبته في إن هو يقرّب من ربنا ﷻ بقدر استطاعته حتى لا ينقطع عن الطاعة.
طيب ده معنى إننا نفهم الفرق بين الأحكام التكليفية.

بعض الناس ممكن خطابهم الدعوي يكون كده:
تلاقي الشيخ مش عاوز يقول لك لمّا تجي تسأليه عن حاجة إنها مستحبّة عشان عارف إنك لو عرفتِ إنها مستحبة هتسيبيها!

أصلًا الطريقة دي غلط، احنا المفروض من نفسنا نتربّى على إن المستحب أنا أُقبِل عليه وأحاول، المكروه أنا هحاول أسيبه برضو، بس في ورع واجب؛ اللي هو الورع الواجب في المحرّم، إني أترك المحرّم، وفي ورع مستحب اللي هو هحاول إني أنا أزداد منه، تمام؟

لكن لا يصحّ إني أُحمَل على أفعال وأمور ممكن يكون فيها نوع من السَّعة والأصل إني أربِّي نفسي بها...

ولو أنتِ مثلًا داعية أو أنتِ بتكلمي حد لا تحاولي تحملي اللي قدامك على إنه يعمل اللي أنتِ بتطيقيه، أو تخاطبيه بالطريقة المناسبة لكِ أنتِ فتوقعيه في عنَت.

لا تهولي؛ الحرام هنقول عنه حرام، الواجب هنقول عنه واجب، المستحبات هنقول دي مستحبّة، تمام؟

والمكروهات نقول مكروهات، والمباحات نقول دي مباحات.

فدي أصلًا حاجة للي دارس فقه وكده، بس ساعات الواحد بيبقى متحمِّس؛ فأنتِ ممكن تسمعي حاجة عاوزة تقنعي اللي قدامك بها فتروحي مهوِّلة؛ لأ، لا تهولي أرجوك، وياريت لا تتكلمي في الدين أصلًا بغير علم؛ علشان لا توقعي اللي قدامك في عَنَت.

فلو أنتِ مش دارسة فقه أصلًا، لم تدرسي مَتن كامل من متون المذاهب الأربعة، تدرسيه كاملًا يعني، أرجوكِ لا تتكلمي في الدين، أرجوكِ بلاش الحمّاس اللي بيوقّع الناس في عنت.

إذا أنتِ قادرة النهاردة، ولا أنتِ شابة صغنونة ولا كذا، أنتِ لا تعرفي ظروف اللي قدامك إيه، فسيبي الناس تمشي لربنا بقدراتها وربنا -سبحانه وتعالى- يقبلهم؛ لأنه من تقرّب إلى الله ﷻ شبرًا تقرّب الله إليه ذراعًا، فسيبيهم هم ما بينهم وبين ربنا.

أهم شيء ننكر على الناس فيه: الحرام البيّن؛ الحجاب لا ينفع واحدة تكشف شعرها، لا ينفع تخرج بمكياج، لا ينفع إن هي تترك الصلاة...

دي محرمّات لازم ما نعملها، الواجبات لازم نعملها، لا ينفع إن واحد يشرب خمرًا، ولا يأكل خنزيرًا، ولا الزنا، ولا إن هي تتكلم مع راجل مش جوزها، ولا الكلام الفارغ ده، الحرام المعروف...

أما الواجبات: لازم أصلِّي، لازم أصوم رمضان، لازم أقضي اللي عليَّ، لازم الإنسان يتوضأ وضوءًا صحيح، الكلام ده...

أما الحاجات اللي فيها زيادات، النوافل اللي هي الرواتب، دي طبعا سُنن مؤكدة، ونحث الناس عليها، والأمر بالمعروف وكل شيء، بنحث الناس عليه، بس تختلف طبعًا عن الفرض.

فلازم أتعلم الأول، وبعدين أتكلم مع الناس.

الحرام اللي هو كل الناس عارفاه ماشي هنكر فيه، الواجب اللي كل الناس عارفاه لازم آه، هأمر بيه، لكن المستحبات وكده لازم يكون عندي حكمة؛ فلازم أتعلم الأول دين ربنا عشان الحكمة دي تبقى في موضعها.

يقال كمان من فخاخ الشيطان إنه يفتح لك أبواب الخير على المصراعين، يعني على عكس ما أنتِ متخيلة، الشيطان مش بس بيوسوس لك اعملي الغلط، لأ، ساعات بيروح فاتح لك أبواب الخير على مصراعيها، فيه دروس كثيرة هنا، و فيه هنا في المسجد مش عارفة إيه، وهنا كمان على فكرة فيه كذا وكذا، وعلى فكرة ممكن تروحي تحضري درس القرآن الفلاني، وعلى فكرة فيه مراجعة معرفش إيه، وعلى فكرة الكتاب الفلاني دا جميل قوي، و و و... وفجأة تلاقي نفسك مش عارفة تقولي لأ، ما هي أبواب خير أهي، فتلاقي نفسك مش قادرة تعمليها!

تقولي لنفسك أنا اللي وحشة؛ علشان كده الأبواب اتفتحت عليَّ وأنا اللي قفلتها، ربنا فتح لي الأبواب وأنا كذا، وهو ممكن يخاطبك بالطريقة دي أصلًا!

فالشيطان بيلعب على الحوار الداخلي ده كله علشان يفسد عليكِ دينك، فلازم تكوني واعية!

فهنحط القاعدة دي نمشي عليها، اللي هي:
(أدومها وإن قلّ).

دي مش قاعدة أنا اللي حاطاها، دي قاعدة النبي ﷺ هو اللي حطها.

وفي أحاديث كثيرة جدًّا، منها: "**أحب الأعمال إلى الله أدومها وإن قل**"، فدي قاعدة حطيها، اكتبيها قدامك، وعلقيها قدامك في أوضتك: **(أدومها وإن قل)**.

والنبي ﷺ قال: "**عليكم من الأعمال ما تطيقون، فإن الله لا يَمَل حتى تملّوا**"، والنبي ﷺ قال: "**إن هذا الدين متين، فأوغلوا فيه برفق**".
وشوفي بقى الجملة اللي جاية دي جميلة أوي أوي أوي،
بيقول إيه النبي ﷺ في الحديث ده؟ "**ولا تبغّض إلى نفسك عبادة الله**"، لا تبغّضي لنفسك عبادة ربنا -سبحانه وتعالى-، حببي لنفسك الطاعة، قربي الطاعة لنفسك ولقلبك، لا تبغضي لنفسك طاعة ربنا جل جلاله.
بقية الحديث: "**فإن المُنْبَتَّ لا أرضًا قطع، ولا ظهرًا أبقى**".
عايزة تمشي طق... طق... بسرعة... بسرعة... بسرعة، هتلاقي الحصان بتاعك اللي أنتِ بتجري عليه اتقطع منك، مش قادر يكمل معاكِ، ولا هتقدري تقطعي أرضًا لأن الحصان تعبان، وأنتِ تعبانة.
لكن عليكِ بالسير بتاع الليل (الدُّلْجة)، وشيء من الروحة، وشيء من الغُدوة، وتاخدي القليل، و(**أدومها وإن قل**)، وعليكِ بزاد نفسك، وهكذا هو، **ده جهاد النفس بصورة سوية ومنطقية.**

أما جهاد النفس بإني أحمل نفسي على ما لا أطيق، فهو من فخاخ الشيطان!

ليُعْنِتَكِ، ويبغّض إليكِ طاعة الله، ويوقعك في العنت فتتركى الطاعة، نفسك مش هتطاوعك، نفسك دي زي الطفل، لو مسكتيه عمالة تجرجري فيه، مش هيمشي معاكِ، لكن تدليه حلويات وتعالَ هنا وحبيب قلبي، هتلاقيه بقى عجينة لينة في إيديكِ.

نفس الشّيء: لا تبغضي إلى نفسك عبادة الله ﷻ.

ويا ستي إنت عندك **(أدومها وإن قل)** ماشية عليها، جيتِ في يوم تحمستي، بقى عندك أخوات وحبيتوا تعملوا حاجة زيادة، جيتِ في يوم لقيتِ نفسك في نشاط فزودتِ ركعتين بالليل أو كذا، مفيش إشكال، لكن تبقي عارفة إنك هترجعي تاني لمّا تفتُري لإيه؟ لِ: **(أدومها وإن قل)**؛ الشّيء اللي أنتِ تقدري تداومي عليه، الشّيء المنطقي، الشّيء اللي ينفع يوميًّا أعمله بدون عنت، بدون ما أشق على نفسي، خصوصًا إن عندك **واجبات يومية احنا بننسى خالص احتسابها، بتنسي تمامًا إنك تحتسبي الأجر فيها**؛ زي تربية عيالك، زي إنك تبري جوزك، زي إنك تبري أمك، المواعين اللى بتعمليها لأمك دي من الطاعات، هتاخد منك وقت؟ سبحي يا ستي، اعملي وِرد تسبيحك وأنتِ واقفة في المطبخ، لو أنتِ متزوجة، عليكِ مواعين، وعليكِ نظافة البيت، وعليكِ أكل وشرب، وعليكِ تربية العيال، وإنك تحمِّي فلانة، وعلانة وقَّعت في الأرض كذا.

وكل الكلام دا أنتِ تحتسبيه طول النهار والليل، فتاخدي أجر من الحاجات اليومية اللي بتمارسيها كده كده، بس بدل ما تمارسيها بزهق وقرف، وتعمل لك كآبة وضيق، وتبقي مش طايقة نفسك، بتعمليها وأنتِ عندك شيء من انشراح الصدر،

وتفهمي إنك مثلًا لو عندك نوبة اكتئاب دلوقتِ، ومش طايقة تعملي شغل البيت، إنك تحتسبي حتى نوبة الاكتئاب.
بتحتسبي نومتك كما تحتسبي القيام، بتحتسبي حتى فترة فتورك، بتحتسبيها لله ﷻ، فتتعلمي إن يكون فيه عمل قلب خلال النهار، عداد بيعد لك حسنات فتاخدي حسنات من حيث لا تحتسبي.

المسألة مش بس إنك تقومي تصلي ركعتين فقط، لأ أنا عندي ركعتين وعمل قلب، النهاردة زودت أربعة وعمل قلب، ما قدرت أصلي غير اثنتين وعندي عمل قلب.

فالإنسان المؤمن الذكي بيقطع مساحات شاسعة من العلاقة اللّي بينه وبين ربنا -سبحانه وتعالى- بالقلب قبل البدن.
علشان كده بنقول: عمل القلب المصاحب لأعمال البدن من أهم الأشياء اللي لازم تضبطيه، سواء باحتساب، خشية، حياء، رجاء، محبة...

كل الكلام ده فيه ترقي معايا.

إنك لو حصل فتور تستوعبي إن ده عادي؛ أنتِ بني آدمه طبيعية لازم يحصل فتور، تعودي إنك أنتِ هيحصل لك استراحة محارب؛ drop في النص كده، إنتو مش ملايكة يا جماعة! احنا مش ملايكة، تمام؟ فلا تجعلي فكرة تسيطر عليكِ: إني لو فترت؛ يبقى خلاص كده انتكست، خلاص الموضوع انتهى، خلاص مش عارفه ايه!
لأ، أنتِ عارفة...
حتى احنا عندنا مثلًا في الفقه الحنبلي (على الأقل عشان ده اللى أنا درسته)؛ مثلًا إن بعض الطاعات زي صلاة الضحى المستحب فيها إنها تُصلى غِبًّا (غِبًّا: يعني يوم آه ويوم لأ)!

أنتِ أصلًا حتَّة إن الحاجة تتعمل يوم ويوم دي مش واردة.
تعلمتِ إنه لازم كل يوم كل يوم، ولو ما اتعملتش لو أنا سبتها يوم؛ يبقى أنا كده هقع وهنتكس، وهيحصلي وخطوات الشيطان وكذا...
تربينا على كده فعلًا، أو مش كلنا تربينا على كده، بس كثير منا تربى على كده.

الطريقة دي في التفكير غلط؛ لازم أفهم إنه في أيام هيبقى فيها عندي حماس؛ في أيام هيبقى فيها فتور، في حاجات مستحب إنها أصلًا لا تُفعل باستمرار؛ تبقى يوم ويوم (زي صلاة الضحى في المذهب الحنبلي)، حاجات كده.

وبعدين (**ابن القيم**) كان يقول جملة جميلة جدًّا، أحبك دايمًا تبقي حطاها في بالك، بيقول: "**لابد من سِنة الغفلة**" لازم هيحصل غفلة، "**ورقاد الهوى**" لازم هتقعي في الهوى ويحصل كده؛ يعني أنتِ مش مَلَك، "**ولكن كن خفيف النوم؛ فإن الحراس ينادون دنا الصباح**"!
يعني إيه؟ ما تبلطيش في الخط، لأ، أنتِ لازم تعوِّدي نفسك إن أنا أرقد، خلاص استراحة محارب، معملش ضغط على نفسي؛ عشان ينفع أقوم على طول.
إنما لو ضغطت على نفسك بتخسفي بنفسك الأرض؛ بدل ما أنتِ نايمة على السرير بتوقعي نفسك على الأرض، فدماغك طاخ في الأرض، وقعتِ من على السرير بقى وكده فمتبقيش قادرة تقومي، جسمك تحطم من كتر ما أنتِ عمَّالة تضغطي، تفرمي نفسك.
لأ، خليكِ ذكية في التعامل مع نفسك ومع روحك؛ علشان تقدري تستمري، تمام؟

إذن القاعدة اللي المفروض تمشي عليها: إن التدرج يكون بصورة صحية، إن التدرج يكون بِ: (أدومها وإن قل)؛ إن أنتِ عليكِ من الأعمال ما تطيقين؛ إنك أنتِ تحاولي عمل قلبك يبقى مصاحب لأعمالك.

مش مجرد مشي بدون خطة وبدون تفكير سليم وسوي، لأ، لازم أبقى فاهمة وأنتقي من الأعمال...

إيه المشكلة إني أعمل عمل صالح أنا بحبه؟ إيه المشكلة إن ربنا يعني حبب إليَّ شيئًا؟ النبي ﷺ لما قال لبعض الصحابة: "**إن فيك خصلتان يحبهما الله ورسوله**"، فالصحابي سأل النبي ﷺ بيقول له إيه: يعني أنا اكتسبتهم ولا الله -سبحانه وتعالى- جعلهم فيّ، أو فُطرت عليهما، فقال: "**بل فطرك الله -عزّ وجل- عليها، فقال: الحمد لله الذي فطرني على خصلتين يحبهما**".

إيه المشكلة إن أنا يبقى ربنا محبب ليَّ طاعة حلوة أنا أستكثر منها، أو إنها تكون دي بلاقي نفسي فيها، وبقدر إن أنا أُقبل فيها، وأبذل فيها جهدي، إيه المشكلة؟ ليه دايمًا أنا متخيلة إن دي تبقى عبادة الهوى، وإن أنا لو أنا عملت حاجه أنا بحبها يبقى أنا كده بتَّبع هوايَ؟

لأ، بالعكس، ده فتح من ربنا -سبحانه وتعالى- إنه فتح لك الباب ده.

واحدة مثلًا تيجي تقول لك إيه: "أصل أنا حاسة إني بحفظ القرآن عشان أنا مش ورايَ حاجة" إيه المشكلة؟ ربنا جعل لك فترة مش منشغلة فيها، واغتنمي فراغك قبل شغلك، إيه المشكلة؟

ليه أنا عايزة الطاعة يكون فيها عَنت؟ و إنّي عمّالة أجاهد وكذا، إيه المشكلة إن الله -سبحانه وتعالى- فتح لي أبواب خير طيبة بلاقي فيها نفسي، وبقدر فيها على نفسي؟ فأعمل

فيها كده؛ لأنه هتقابلني بعد كده خلال الطريق حاجات أنا مش قادرة عليها، فيبقى أنا واخدة الزاد؛ عشان أقدر أقطع الطريق، الحاجة اللي هي شاقة عليَّ.

يعني أنتِ دلوقتي لو ماشية في طريق، وعارفة إن مثلًا هنا أهو فيه بنزين؛ ما تموني من هنا البنزين، وتشتري لبنك، وتشتري حاجاتك، وتشتري سندوتشاتك، وتشتري أكلك وشربك ووووو..؛ عشان هتعدي من طريق من حتة 200-300 كم مثلًا مفيهاش لا أكل ولا شرب ولا بنزين.
ففي الحالة دي يبقى أنتِ معاكِ زادك.

لكن أنا دلوقتي عايزة الطريق كله يبقى صحراء جرداء، لا زرع فيها ولا ماء، وكلها صبار وشوك وقرف ليه يعني؟ ليه الإنسان بيفكر بطريقة معكوسة؟
ربنا -سبحانه وتعالي- عالِم بحالنا، وعالِم إننا في زمن فتن، وبعيد عن نور النبوة، وإن احنا مش زي حتى الصحابة، ومش زي اللي قبلنا حتى.
يعني كل زمن اللي بعده أسوأ منه في الفتن اللي فيه، هو احنا يعني كان في إيدينا الموبايلات دي؟ كان النت بيدخل البيوت إزاي؟ وكان مثلًا سعره أغلى، مكانش في موبايلات.
دلوقتي العيال عندهم 10سنين ماسكين الموبايلات في إيديهم، وأقل من 10سنين ومفتوح عليهم الدنيا بكل اللي فيها؛ يعني أفكار وشبهات وقرف وكل شيء.

طب أنا دلوقتي إذا ربنا -سبحانه وتعالى- يسر لي أمورًا؛ ليه أنا أبغض لنفسي عبادة الله؟ وليه أوغل في الدين بشدة تجعلني منقطعة، منبتَّة، مش قادرة أستمر؟ ويبقى غير كده أبتدي أوسوس وأقول ليه الدنيا سهلة؟ الدنيا سهلة، لأ، عاوزة أكركبها وأقطعها يعني! ليه؟

ربنا -سبحانه وتعالى- مثلًا جعل العلاقة بينك وبين أمك كويسة؛ فتستغلي ده في البر، إيه المشكلة؟ وجعل العلاقة بينك وبين حماتك كويسة؛ فيبقى أنتِ تعملي مثلًا حاجات كويسة لها، إيه المشكلة؟
لازم تبقى حماتي وحشة عشان لمّا أنا أَحسنْ إليها؛ يبقى أنا أُحْسنْ عن مش عارفة إيه!
خلوا الدنيا سهلة، خدي الدنيا من الحتّة السهلة، خدي العبادة من الحتّة السهلة عليكِ إيه المشكلة فيها؟

فأنتِ ابدئي من دلوقتي حطّي حدودك، الحرام كذا وكذا؛ خلاص مش حعمل، بس الأول تعلمي، شوفي هل ده حرام؟ هل ده كذا؟
الحرام البَيِّن خلاص، نبني السور بتاعنا نحطّ الأساسات.
لازم أصلي، مفيش حاجة اسمها لا أصلي، نخليها خطّ أحمر ولازم نحاول.
في مقطع قصير جدًّا على القناة اسمه (صلاتي حياتي)، ممكن تبحثوا عنه وتطلعوه.

مثلًا الصلاة: مش هينفع أصلي من غير الحجاب، يبقى لازم آخذ قرار بالحجاب.

بعدين خطة بعيدة المدى: أشوف أنا إيه اللي بحبه؟ إيه اللي أنا ممكن أعمله؟ أو اللي ممكن أزود منه؟
وخلال النهار بقى أنا أخطف بقى الاحتساب، المباحات اللي بعملها أحاول إني آخذ فيها أجر، أعمال قلب شغّلي قلبك معاكِ.

<u>بقى أنا كدة أطلع من المحاضرة دي بوضع جديد عَلَيّ:</u>

- **نظرة جديدة، اللّي هي قاعدة: (أدومها و إنْ قَلّ).**

- **وازاي أنا أنظر للأحكام التكليفية دِي بصورة إيجابية فيها زيادة لِي؟**
- **ازاي أنا أَرَبّي نفسي بصورة سليمة متدرجة تخليني أترقّ؟**

تَرَقّي منضبط، مش تَرَقّي قفزات عشوائية وخلاص بعدين أقع على جدور رقبتي تتكسر رقبتي! لأ.
أنا أترقّ بصورة صحيحة منضبطة، حبة ... حبة، آخذ ما أُطيق، أشوف يومي إيه؟ اللي يكفيني فيه وأقدر أعمله ببساطة، وأعمل حسابي على فترات راحة وكذا، ويعني أشوف مثلًا من المباحات الأشياء اللي تنشطني، أشوف من العبادات الطاعات المناسبة لِي ولطبيعتي ولأسلوبي؛ **علشان لمّا يقابلني طاعة، أو تقابلني معصية لازم أسيبها، لا تكون الطاعة شاقة عليّ إني أعملها، أو شاق عليّ إني أسيب المعصية دِي؛ يبقى عندي زاد إيماني قوي، وعندي قوة في إيماني أقدر بها إني أتخطّى العقبة دِي...**

طيب هنقف عند هذا الحدّ، بإذن الله المحاضرة الجاية هتكون عن:

الفرق بين محاسبة النفس و جَلْد الذات

وازاي أتعامل مع المعاصي؟

تمام...

جزاكنّ الله خيرًا على حُسْن استماعكنّ.
سبحانك اللهم وبحمدك، أشهدُ أن لا إله إلا أنت، أستغفركَ وأتوبُ إليك.